

こんにちわ



医療法人社団 中正会
中林病院
Nakabayashi Hospital



〒656-0455 兵庫県南あわじ市神代国衛1680-1

TEL: 0799-42-6200 FAX: 0799-42-6203

<https://nakabayashihp.or.jp/>

2025年4月号



Topics

- 2P 医師のご紹介
- 3P 人工透析室からのお知らせ
- 4P 透析食のレシピ紹介
- 5P 訪問看護ステーションからのお知らせ
- 6P 全身運動を取り入れよう!!
- 7P 地域連携室からのお知らせ
- 8P 外来診療担当表



医師のご紹介



高倉 一平 医師

(たかくら いっぺい)

認定資格 : 日本泌尿器科学会専門医
ダ・ヴィンチサージカルシステム認定医

専門領域 : 泌尿器科全般
透析治療管理

外来診療担当日(2025年4月～)
月曜日:15:30～18:00

今年の1月に赴任した高倉と申します。
今回は私の担当する泌尿器科についてご紹介いたします。

皆様は泌尿器科にどのようなイメージをお持ちでしょうか。

性器の病気や、おしっこの調子が悪い時にかかるだけの診療科という印象をお持ちの方が多くのではないのでしょうか。または「どんな病気をみるかはわからないけど、かかるのはすこし恥ずかしい」と思われる方もいらっしゃるかもしれません。

実は性器の病気や排尿のトラブル以外にも、尿路腫瘍の精査、治療(前立腺癌、膀胱癌、腎癌、精巣腫瘍など)やホルモン・内分泌系疾患、尿路結石、慢性腎不全の治療(腎不全の進展予防、透析診療、腎移植)など多岐にわたる疾患を治療の対象としております。

例えば男性ホルモンの低下に伴う疲れやすさ、性機能低下などを症状とする男性更年期(LOH症候群)の治療や前立腺癌の検診、尿路感染症の治療なども行っております。

また、男性だけに向けた診療科ではなく頻尿、尿漏れ、排尿困難、排尿時痛など女性の排尿にも

関わる科でもあります。特に過活動膀胱は加齢とともに有病率が増加し、頻尿や尿意切迫感が強くてトイレに間に合わないなどの症状が出現しますが、今は良い治療薬があるのでお困りの際には一度泌尿器科でご相談ください。

私は現在、主に当院の透析治療の管理を行っておりますが、4月から月曜日午後の泌尿器科外来も担当いたします。排尿や、腎、泌尿器系のことでなにか困りごとがあれば一人で悩まずに老若男女問わず、お気軽に受診いただけますと幸いです。

中林病院 人工透析室のご案内

中林病院人工透析室では、透析監視装置 40 台を稼働させ、安心・安全な透析療法を提供しています。多職種(医師・看護師・看護助手・臨床工学技士・臨床検査技師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士など)による医療連携を行い、日々患者様に寄り添った医療を心がけています。



合併症予防

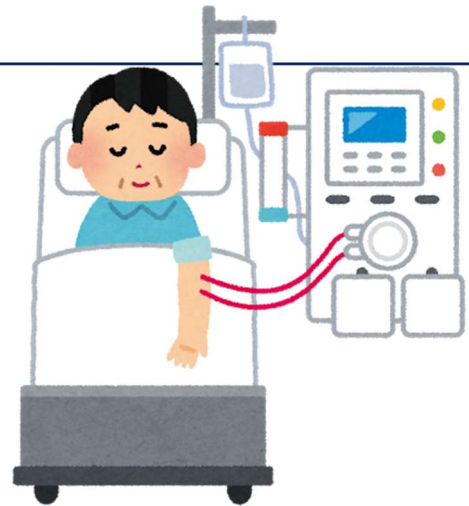
透析患者様には様々な合併症のリスクがあります。心臓エコー、頭部 MRI、胸部 CT、下肢動脈エコー、内視鏡などの検査を定期的に提案させていただき、合併症の予防に努めています。

患者様の状態によって、内科・外科・循環器内科・泌尿器科・整形外科・皮膚科・耳鼻科と連携し外来・入院治療をしながら透析を受けることが可能です。

シャント管理

透析開始前にシャント確認(視診・聴診・触診)を行っています。

シャント異常や透析中の血流低下があれば、適宜シャントエコーを実施し、異常所見が見つかった場合には経皮的血管拡張術(シャント PTA)を実施しています。



フットケア

糖尿病重症化予防(フットケア)講習修了者を中心に、定期的にフットチェックを行い、透析患者様の重症下肢虚血の早期発見・予防に努めています。



通院(外来)透析

当院では、通院困難な患者様やそのご家族の負担軽減を図るために、送迎車(有料)のご利用サービスを提供しています。送迎は祝祭日も行っており、送迎エリアは南あわじ市全般です。

南あわじ市以外の方についてもご相談させていただきます。



入院透析

通院での透析治療に不安を感じる患者様・ご家族様は主治医もしくは中林病院地域連携室へご相談ください。

透析食のレシピ紹介 (中林病院 栄養科)



「栄養価が高い」旬の食材を取り入れて
みましょう。



1人分の栄養価

・エネルギー	618kcal
・たんぱく質	20g
・塩分	2.1g
・カリウム	696mg
・リン	308mg

◇海鮮ちらし寿司

・米飯	170g
・ゆず果汁	1cc
・酢	20cc
・砂糖	13g
・塩	1g
・むきえび	20g
・カニカマ	8g
・人参	8g
・きゅうり	15g
・すりごま	1g
・卵	20g
・油	0.2g

(作り方)

- ①ご飯に合わせ酢を入れ、よく混ぜた後、すりごまを入れてさらに混ぜる。
- ②きゅうりと人参は粗みじん切り、茹でこぼしておく。水分を切ったあとに合わせ酢に漬けておく。むきえびも茹でこぼし、合わせ酢につけておく。
- ③カニカマを一口大にカットしておく。
- ④溶き卵を作り、薄く焼いて錦糸卵を作る。
- ⑤①に②のきゅうりと人参、③のカニカマを入れて混ぜる。
- ⑥⑤をお皿に盛り、上からむきえびと錦糸卵を散らす。

(ポイント)

- ・カリウム制限があるため、野菜とむきえびは茹でこぼします。茹でこぼした後は、しっかり絞って水気を切っておきます。

◇筑前煮

・鶏肉もも	30g
・里芋	40g
・人参	20g
・だし汁	80cc
・酒	1cc
・みりん	3cc
・濃口醤油	2cc
・砂糖	0.5g

(作り方)

- ①里芋と人参は皮をむき、一口大にカットし茹でこぼしておく。鶏肉も一口大にカットし、茹でこぼしておく。
- ②鍋にだし汁と調味料を入れて強火にかけ、煮立ったら、①の材料を入れて落とし蓋をして、中火で10分ほど煮る。

(ポイント)

- ・カリウム制限があるため、野菜と肉は茹でこぼしてから味を付けます。

◇筍とふきの煮物

・筍	40g
・茄子	30g
・油	3g
・ふき	8g
・だし汁	30cc
・濃口醤油	2cc
・砂糖	2g

(作り方)

- ①筍とふきは柔らかくなるまで茹で、ゆで汁は捨てる。
- ②フライパンに油を入れ、なすびは素揚げにする。
- ③鍋にだし汁と調味料を入れて強火にかけ、煮立ったら、①と②の材料を入れて中火で15分程度煮る。揚げ茄子はほかの材料に色がうつらないようにするために、別に味を付ける。

(ポイント)

- ・カリウム制限があるため、筍とふきは茹でこぼしておく。なすびは素揚げにするため茹でこぼしはしない。

◇いちごジャムのゼリー

・いちごジャム	40g
・砂糖	8g
・レモン汁	2cc
・お湯	50cc
・ゼラチン	2.5g
・お湯	10cc

(作り方)

- ①耐熱ボウルにイチゴジャム、砂糖、お湯を入れて溶かし混ぜ、さらにレモン汁を入れてよく混ぜます。
- ②ゼラチンとお湯を混ぜ、①に入れてさらに混ぜます。
- ③ふやかしたゼラチンが完全に解いたら、型に入れて冷蔵庫で冷やし固めます。

中林病院訪問看護ステーション

「住み慣れたこの環境で、自分らしく生活したい」 その想いを実現します



中林病院訪問看護ステーションは、病院敷地内に併設されています。医師・各種専門職と連携を取りながら、経験豊富な看護師が施設・ご自宅へ訪問し看護をさせていただきます。

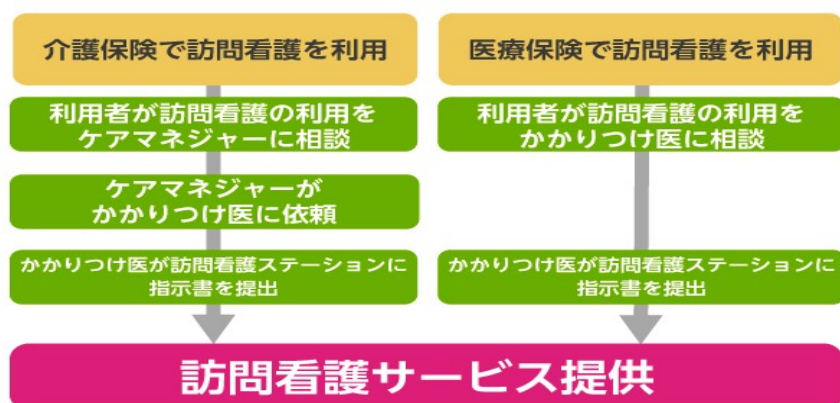
<看護の内容>

- ・日常生活やリハビリ支援
入浴介助、食事、排泄の援助
療養環境の整備
手足の運動
- ・健康状態の観察
体温、血圧等の測定

- ・医師の指示による管理や処置
医療機器やカテーテル、胃瘻等の管理
服薬管理、指導、床ずれなどの傷の処置
- ・認知症や精神疾患の支援
日常生活の自立支援
悪化防止の支援、相談

「薬の飲み間違い、飲むのを忘れてしまう」「退院した後の生活が不安」「家族だけでの介護に不安がある」等、何でもご相談ください。

訪問看護利用までの流れ



<ご相談窓口>

外来受付・地域連携室、もしくはお電話にてお気軽にご相談ください。

電話 : 0799-42-6200
 営業日 : 月～土曜日(日・祝・12/30～1/3を除く)
 営業時間 : 8:30～17:30
 中林病院訪問看護ステーション 担当 土肥(どひ)



全身運動を取り入れよう！！

普段通りの日常生活を送ることで
 色々な身体の部分を使うことに加えて
 全身運動としてウォーキングを
 取り入れましょう。

ウォーキング

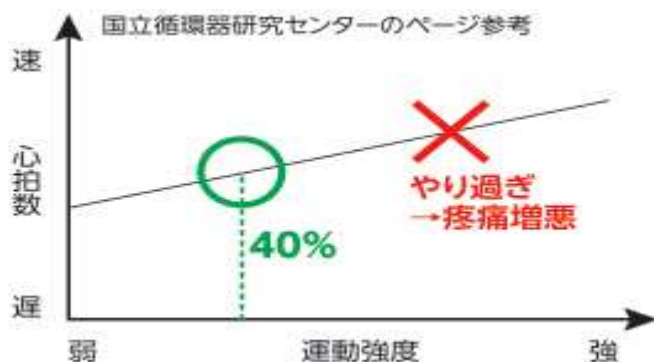
- ・遠くを見るように前を向く
- ・腕を大きく振る
- ・やや大股の歩幅で歩く
- ・1日 15 分～20 分程度
- ・少し汗ばむ程度
- ・無理なく適度な強度が重要
- ・毎日の継続が重要！！



⚠ やり過ぎ注意 ⚠

心地よい速度で歩くことでも、効果があります。

おすすめの速度 **心拍数の 40%**



●身体に痛みのある場合は
 無理をしないようにしましょう。

▼40%運動負荷目安

年齢	心拍数
60 代	106
70 代	102
80 代	98
90 代	94

※安静時心拍 70 で算出

「こまったな？どうしたら？どこに聞いたらいいの？」は 地域連携室へ ご相談ください。

◎中林病院が協力医療機関となっている介護保険施設へ出張感染研修を実施しました。
(対象施設:さくら苑・太陽の家ウエスト・すいせんホーム (2/4～2/17))



最初に感染について講義を行い、感染の種類や感染経路などを説明しました。



次に、手指消毒の仕方や、防護衣の着脱方法などを実際に行いながら説明しました。



最後に手洗い実習を行いました。薬剤を塗り込んだ手に対し、普段の手洗いをを行った後にブラックライトに手をあて、それぞれの自分の手洗いの洗い残しを確認しました。

※皆さん真剣に研修に取り組み、思ったより洗い残しがあることに驚いていました。

今後も協力医療機関として施設研修を行い、地域医療に貢献していきます。

地域連携室

(担 当) 社会福祉士: 藤井 看護師: 真野
相談員: 土居 藤江

(対応時間) 月～金曜日(祝日は除く) 9:00～18:00
土曜日のみ 9:00～12:00

中林病院 外来診療担当表

2025年4月1日より

【土曜日 診療時間】 9:00~13:00

I 診（内科・消化器内科・肛門科）

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:30	中林 愛晶	中林 愛晶	中林 愛晶	大学医師	大学医師	大学医師
午後	15:30~18:00	中西 嘉憲	中林 愛晶	中西 嘉憲	中西 嘉憲	中西 嘉憲	休診

II 診（内科・泌尿器科・皮膚科）

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:30	辻野 仁	渡辺 義博	辻野 仁	渡辺 義博	渡辺 義博	渡辺 義博
午後	15:30~18:00	高倉 一平	辻野 仁	渡辺 義博	休診	渡辺 義博	休診

耳鼻咽喉科

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:30	阿部 真琴	阿部 真琴	中林 まゆみ	阿部 真琴	中林 まゆみ	中林 まゆみ
午後	15:30~18:00	阿部 真琴	阿部 真琴	阿部 真琴	休診	中林 まゆみ	休診

※土曜の大学医師は12:00までの診療となります

整形外科

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:30	長田 尚介	澤内 健一	竹森 俊幸	蒲地 正宗	元野 紘平	大学医師※1
午後	15:30~18:00	長田 尚介	澤内 健一	竹森 俊幸	休診	元野 紘平	休診

※1 第1・3・5 立花医師 第2・4 元野医師となります

循環器内科

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30~13:00						完全予約制
午後	13:00~16:00				完全予約制		

腎臓内科

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30~13:00						完全予約制



ホームページ



マップ



医療スタッフ募集

正・准看護師(病棟・外来)、看護助手(病棟)、ケアマネージャー

臨床工学技士、医師事務作業補助等



応募/当院まで電話でお問い合わせの上、履歴書をご持参ください。

TEL 0799-42-6200

兵庫県南あわじ市神代国衛1680-1

<https://nakabayashihp.or.jp/>

